



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Tips defnyddiol i rieni babanod



Magu plant.
Rhowch amser iddo.

Parenting.
Give it time.

Mae'r cyngor hwn yn hyrwyddo rhianta cadarnhaol – ffordd o fagu plant sy'n canolbwyntio ar yr hyn mae eich plentyn yn ei wneud yn iawn a'i gryfderau.

Mae angen ffiniau a disgyblaeth ar bob plentyn. Mae rhianta cadarnhaol yn seiliedig ar ddisgyblaeth lle mae cynhesrwydd a pharch rhwng rhiant a phlentyn.



Beth alla i ei wneud i helpu datblygiad fy mabi?

Eich cariad, eich anwydeb a'ch agosatrwydd sy'n helpu ymennydd eich babi i dyfu ac i ddatblygu sgiliau fel dal tegan, cropian, cymryd y cam cyntaf a dweud ei eiriau cyntaf.

Cofio cael hwyl

Treuliwch amser yn yr awyr agored gyda'ch gilydd, canwch hwiangerdd, siaradwch am y pethau rydych chi'n eu gwneud ac yn eu gweld. Mae cyswllt agos yn sbarduno hormon o'r enw ocsitosin, sy'n gwneud i chi i gyd deimlo'n hapus. Cofiwch gael digon o gwtshys bob dydd.

Amser tawel

Crëwch le diogel a chyfforddus i chi a'ch babi fwynhau amser tawel gyda'ch gilydd. Mae gofodau sydd heb ormod o bethau i ysgogi'r synhwyrau yn helpu babis i brosesu gwybodaeth mewn amgylchedd tawel. Mae'n amser gwych i chi ymlacio ac anadlu hefyd.

Cyfathrebu

Mae eich babi'n cyfathrebu â chi mewn llawer o ffyrdd. Gall ymateb i arwyddion gan eich babi eich helpu i ddarganfod beth mae arno ei eisiau a'i angen gennych chi. Ydy e'n sugno'i fysedd pan fydd yn llwglyd neu'n rhwbio'i lygaid pan fydd yn flinedig?

Pam mae fy mabi'n crio?

Crio yw ffordd eich babi o ddweud wrthyfch beth mae'n ei feddwl a'i deimlo, ond weithiau gall hynny achosi straen. Efallai y bydd eich babi'n crio pan fydd:

1. Eisiau bwyd

Os oes awr neu fwy wedi bod ers amser bwyd.

2. Yn unig

Mae eich babi'n teimlo'n ddiogel pan fydd yn gallu gweld eich wyneb, clywed eich llais, eich arogli a theimlo'ch cyffyrddiad.

3. Yn wlyb neu'n fudr

Gwiriwch ei gewyn.

4. Wedi blino

Rhowch gynnig ar ei siglo'n ysgafn mewn ystafell heb ormod o olau.

5. Yn anghyfforddus

Oherwydd rhywbeth sy'n crafu, fel tagiau dillad neu sip, neu oherwydd bod gwynt arno.

6. Yn anhwylyd neu'n llawn twymyn

Os oes ganddo dymheredd uchel, efallai bod salwch arno.



Os ydych chi'n meddwl bod rhywbeth o'i le ewch i
www.111.wales.nhs.uk

Awgrymiadau i'ch cefnogi i gysuro'ch babi:

1. Daliwch eich babi yn agos, gwenwch arno, siaradwch, hymiwch neu canwch.

2. Ceisiwch fwytho cefn eich babi neu ei siglo'n ysgafn i greu rhythm sy'n rhoi tawelwch meddwl iddo.

3. Gall cyswllt croen i groen fel tylino babi dawelu'ch babi ac efallai y bydd yn helpu i'ch ymlacio chi hefyd.

4. Rhowch fath i'ch babi neu ceisiwch fynd am dro neu yn y car gyda'ch gilydd.

5. Cofiwch: peidiwch byth ag ysgwyd eich babi. Gall hyn niweidio'u hymennydd.

Mae unrhyw fath o gosb gorfforol yn anghyfreithlon yng Nghymru.

6. Os yw'n mynd yn ormod i chi, rhowch eich babi mewn lle diogel a gadewch yr ystafell am eiliad tan i'r emosiynau dawelu ychydig. Gofynnwch i ffrind neu aelod o'r teulu ofalu am eich babi am ychydig er mwyn i chi gael amser i deimlo'n well.



Sut mae ymdrin â chnoi / brathu?

Mae eich babi wrth ei fodd yn archwilio pethau newydd, ac nid yw'n deall bod cnoi neu frathu'n gallu brifo pobl. Bydd fel arfer yn stopio wrth dyfu'n hŷn.

Efallai y bydd eich babi'n cnoi neu frathu os yw:

- Mewn poen oherwydd ei fod yn torri dannedd.
- Yn rhwystredig, yn gyffrous neu wedi digio a heb y geiriau i fynegi ei emosiynau.
- Eisiau cyswllt ag oedolyn.
- Wedi gorflino.



Tips i helpu i leihau brathu neu gnoi:

- Cadwch ddigon o bethau diogel i'ch plentyn eu brathu neu gnoi – er enghraifft cylchau torri dannedd neu rywbeth crensiog i'w fwyta fel ffyn moron.
- Cefnogwch eich babi i fynegi ei deimladau.
- Chwaraewch bob dydd. Ewch i'r parc, chwaraewch yn yr ardd neu rhowch gerddoriaeth ymlaen a dawnsio gyda'ch gilydd.
- Rhowch ddewisiadau i'ch babi i roi ymdeimlad o reolaeth iddo.





Ble alla i gael cefnogaeth? ↗

Mae gwybodaeth fanylach am rianta cadarnhaol ar gyfer eich babi ar gael yma.

Mae'n bwysig gofalu amdanoch chi'ch hun hefyd. Mae'n iawn gofyn am gymorth. Mwy o gyngor ar hynny yma.

Ffoniwch y Llinell Wrando a Chyngor Cymunedol (C.A.L.L.) am ddim ar 0800 132 737 (gwasanaeth cyfrinachol 24 awr) neu e-bostiwch call@helpline.wales. Mae C.A.L.L. yn cynnig cymorth emosiynol ar iechyd meddwl a materion cysylltiedig.

Os oeddech chi'n teimlo bod hyn yn ddefnyddiol, mae gennym ni fwy o dips defnyddiol a gwybodaeth ar gael yma.